

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) 1 warog półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2489.97 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 381.22 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2441.39 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 389.89 g; W tym cukry: 113.29 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2673.41 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 377.92 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 47.44 g; Sól: 8.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Cukinia pieczona z olejem () 70 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Salatka z brokułem i tofu 100 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 230 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udużem z kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udużem z kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2903.07 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 425.45 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2711.28 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 428.06 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2697.84 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 405.11 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 54.21 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

2026-02-18 środa

	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Warzywa pieczone 100 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2647.62 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 422.66 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2559.28 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 407.77 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2490.06 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 53.86 g; Sól: 9.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- 1.Podstawowa		CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2672.22 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 424.13 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2377.54 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.69 g;
		Wartość energetyczna: 2544.87 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 54.81 g; Sól: 10.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba (miruna) po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2654.88 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 394.01 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2526.24 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 391.28 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2576.01 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 9.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g			
		Wartość energetyczna: 2896.83 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 105.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.69 g; Węglowodany ogółem: 421.59 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2231.82 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2640.35 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 406.66 g; W tym cukry: 48.99 g; Błonnik pok.: 56.37 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 60 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2952.22 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 112.77 g; Kw. tł. nasy.: 47.53 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2641.57 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 359.07 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2959.51 kcal; Białko ogółem: 137.29 g; Tłuszcz: 110.67 g; Kw. tł. nasy.: 47.40 g; Węglowodany ogółem: 346.29 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 9.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR,</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 3041.84 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 110.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 437.32 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2503.30 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 394.99 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2835.01 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 433.32 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 57.20 g; Sól: 12.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- 1.Podstawowa		CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 230 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 230 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Mandarynka 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka więj.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka więj.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka więj.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 3012.98 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 98.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.58 g; Węglowodany ogółem: 437.54 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2778.88 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 423.23 g; W tym cukry: 95.79 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 3092.41 kcal; Białko ogółem: 125.31 g; Tłuszcz: 112.26 g; Kw. tł. nasy.: 48.80 g; Węglowodany ogółem: 425.54 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 61.34 g; Sól: 9.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- 1.Podstawowa		CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Ciasto drożdżowe b/c 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomarańcza 150 g
	Obiad	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Maślanka 200 ml (<u>MLE₁</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE₁</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
Wartość energetyczna: 2640.72 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 397.62 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 10.11 g;		Wartość energetyczna: 2605.76 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 411.43 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2888.00 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 421.44 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 46.38 g; Sól: 12.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko gotowane 1 szt.		Słupki z warzyw () 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> .)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> .) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> .) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 2617.21 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 374.51 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2577.41 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2744.09 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 91.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 393.75 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 60.88 g; Sól: 8.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Mus owocowy 1 szt.		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Salatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2730.71 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 427.18 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2700.18 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 457.95 g; W tym cukry: 145.93 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2750.70 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 93.26 g; Kw. tł. nasy.: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 392.47 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 50.96 g; Sól: 10.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- 1.Podstawowa		CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)
	II ŚN	Banan 1szt.		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg 50g.(MLE) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twaróg 50g.(MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twaróg 50g.(MLE) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
Wartość energetyczna: 2708.41 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 392.66 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 7.27 g;		Wartość energetyczna: 2330.03 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 3083.97 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 97.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 438.90 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 59.71 g; Sól: 9.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko gotowane 1 szt.		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2659.01 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 401.58 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2458.31 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 382.12 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2415.60 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 48.69 g; Sól: 7.34 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,